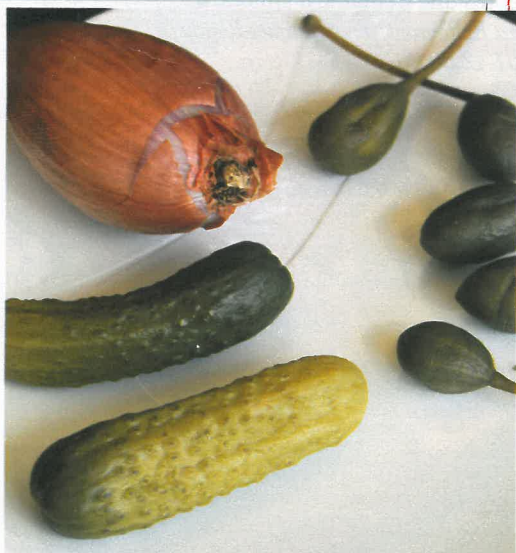


Pour les vrais amateurs Tartare de l'Aubrac

Du bœuf préparé à la manière d'un cannelloni, pour combler une envie de fraîcheur, en cette fin d'été.

TEXTE ET PHOTOS : PHILIPPE BOÉ

Matières premières



Fils, petit-fils et arrière-petit-fils de restaurateurs de l'Aubrac, Cyril Attrazic* a la cuisine dans les tripes. Ancien de chez Gérard Vié et de chez Alain Ducasse, il propose une cuisine ancrée dans sa région, non pas rustique et roborative, mais bien au contraire tout en légèreté et en fraîcheur. Comme ce tartare condimenté de bœuf fermier de l'Aubrac roulé à l'intérieur d'une fine tranche de viande des Grisons et agrémenté d'un voile de muscade. **Le tout est prêt en 30 minutes.**

● **Ingrédients pour 4** ● Les cannellonis de bœuf : 400 g de hampe de bœuf fermier de l'Aubrac ● 8 tranches de viande des Grisons ● 6 petits cornichons ● 2 cuillères à soupe de câpres ● 2 échalotes grises ● 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ● L'émulsion muscade : 30 cl d'eau ● 1 cuillère à café de vinaigre ● 1 œuf ● 10 cl d'huile de pépin de raisin ● 1 cuillère à café de noix de muscade en poudre ● sel et poivre.

L'émulsion muscade : je fais chauffer l'eau avec le vinaigre. Quand elle arrive à ébullition, je casse l'œuf. Je le fais cuire pendant 4 min jusqu'à ce qu'il devienne mollet. Je le retire, puis je le mixe, avec l'huile de pépin de raisin.

Les cannellonis de bœuf : je coupe la hampe de bœuf en petits dés de 3 à 4 mm de côté. Je mets ces morceaux de bœuf cru dans un saladier, puis j'ajoute l'ensemble des condiments (huile d'olive, cornichons taillés en fines rondelles, échalotes grises émincées finement, câpres, sel et poivre). Je mélange le tout intimement. Aussitôt, j'aligne, côte à côte, sur un film alimentaire, les tranches de viande des grisons, puis je dépose, au centre de chacune d'entre elles, un peu de ce tartare de bœuf. Je les roule en les serrant assez fort avec le film alimentaire. Je taille dedans l'équivalent de 4 bouchées par personne et je retire les morceaux de film alimentaire. ■
(* Chez Camillou, 10, route du Languedoc, Aumont-Aubrac (48). 04.66.42.86.14.



Esprit de famille

Cyril Attrazic achète son bœuf fermier de l'Aubrac chez Gérard Boulet, son beau-père, un boucher à l'ancienne qui sélectionne toujours les bêtes sur pied.

On boit quoi ?

Situé à mi-chemin entre les appellations faugères et frontignan, le domaine Calage-Resseguier est le fruit de l'association de deux vignerons (Léon Calage et Bernard Resseguier) et de Marc Portal, maître de chai, qui ont fait de la cuvée Rosmarinus* l'une des plus intéressantes de l'appellation coteaux-du-languedoc. Constitué à 70% de syrah, mais aussi de grenache et de mourvèdre, le millésime 2009 offre une robe rouge pourpre aux notes de fruits rouges. À carafa deux heures. Coteaux-du-languedoc Rosmarinus 2009 (rouge). Chez les cavistes ou au domaine Calage-Resseguier, Saint-Bauzille-de-la-Sylve (34). 04.67.44.12.72.



Faut le savoir

Créée il y a une douzaine d'années, l'appellation Bœuf fermier de l'Aubrac regroupe plus de cinq cents éleveurs du Cantal, de l'Aveyron et de la Lozère, qui ont décidé de magnifier cette race bovine rustique, forte, aujourd'hui, d'un cheptel de 120 000 têtes et d'un Label rouge. Les bêtes transhumant dans les pâturages d'altitude à la mi-mai et restent en estive jusqu'à la mi-octobre. Pour éviter tout stress de l'animal avant son abattage, la durée du transport ne peut excéder huit heures. Ce mode d'élevage traditionnel, associé à une longue période de maturation de la viande, lui donne une finesse de grain, une tendreté et des saveurs inimitables.

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Top 3 restos

Chaque semaine, «VSD» recommande trois tables découvertes sur lefooding.com ① **L'Agapé Substance** Une table d'hôtes en prise directe avec un chef inventif et délicat ; la carte tient en douze mots, le talent fait le reste. 66, rue Mazarine, Paris 6°. 01.43.29.33.83. ② **Le Bibent** Christian Constant met le cap sur le Sud-Ouest dans la plus ancienne brasserie de Toulouse : ses assiettes font mouche à tout coup ! Place du Capitole, Toulouse (31). 05.61.23.97.36. ③ **Masami** cuisine japonaise et touche bourguignonne : tofu arrosé d'une sauce curry, divin poulet au saké, gratin de pamplemousse au Grand Marnier. Délicieux. 79, rue Jeannin, Dijon (21). 03.80.65.21.80.